

Gripe H1N1 (Gripe Porcina)

PROPORCIONADO POR:
EL DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA
DEL CONDADO DE SANTA BARBARA



Lo que usted puede hacer para protegerse y prevenir la propagación de la gripe H1N1



Lávese las manos con
frecuencia



Evite tocar su boca,
nariz, y los ojos



Evite el contacto cercano
con personas enfermas



Tosa y estornude en la
manga o la parte
interna del codo

SINTOMAS DE LA GRIPE H1N1

Los síntomas de la gripe H1N1 son similares a los síntomas de la gripe estacional normal. Los síntomas incluyen:

- ▶ Fiebre, además de uno o más de los siguientes:
- ▶ Tos
- ▶ Dolores en el cuerpo
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Escalofríos y fatiga
- ▶ En algunos casos, vómitos y diarrea



SEÑALES DE ADVERTENCIA DE EMERGENCIA

Si las señales de emergencia que figuran a continuación se producen, llame a su proveedor de salud, vaya a la sala de emergencias, o llame al 911

SEÑALES DE ADVERTENCIA EN LOS NIÑOS

- ▶ Respiración rápida o dificultad para respirar
- ▶ El no beber suficientes líquidos
- ▶ El no despertar o no interactuar
- ▶ Estar tan irritable que el niño no quiere que lo carguen en brazos
- ▶ Síntomas de la gripe que mejoran, pero vuelven con fiebre o tos más severa
- ▶ Fiebre con sarpullido

SEÑALES DE ADVERTENCIA EN LOS ADULTOS

- ▶ Dificultad para respirar o falta de respiración
- ▶ Dolor o presión en el pecho o abdomen
- ▶ Mareos inesperados
- ▶ Confusión
- ▶ Vómitos severos o persistentes

Para obtener más información, pongase en contacto con **El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Bárbara**
300 N. San Antonio Rd.
Santa Barbara, CA 93110

Visite nuestros sitios web: SBCFluInfo.org y SBCPHD.org
o llame: 1-888-722-6358 (888-SBCoFlu)

QUE HACER SI USTED SE ENFERMA CON LA GRIPE

- ▶ Dormir lo suficiente
- ▶ Descansar en casa — limitar el contacto con otros
- ▶ Tomar líquidos en abundancia
- ▶ Tomar alivios como el ibuprofeno (para los niños darle Tylenol) para controlar la fiebre
- ▶ Cubrir la tos y los estornudos
- ▶ Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser y estornudar (usar soluciones a base de alcohol para las manos cuando el jabón y agua no estén disponibles)



¡No vaya al trabajo o a la escuela si usted se enferma con la gripe!



MEDIDAS PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

Siga estos pasos para protegerse de la gripe H1N1, la gripe estacional, y otras enfermedades respiratorias:

- ▶ Lávese las manos con frecuencia
- ▶ Tosa y estornude en la manga
- ▶ Mantenga las manos fuera de su boca, nariz, y los ojos
- ▶ Evite el contacto cercano con personas enfermas
- ▶ Usando un limpiador desinfectante, limpie las superficies, tales como las perillas de puertas, las llaves del grifo, interruptores, y mostradores
- ▶ Quédese en casa si se enferma con la gripe
- ▶ Evite las reuniones sociales si usted está enfermo o si tiene una condición médica que aumenta el riesgo de la gripe
- ▶ Vacúnese contra la gripe estacional una vez por año